

# DIE GEFÄHRLICHE FRAGE NACH DEM SINN

Weshalb empfinden manche ihr Leben  
als glücklich und wertvoll,  
während andere schier daran verzweifeln?  
Und wie leben jene Gleichmütigen, die einen Sinn  
nicht einmal vermissen? Oder der Frage ausweichen,  
weil sie Angst vor der Antwort haben?

Mediziner, Biologen und Psychologen  
versuchen fassbar zu machen, was unserem Dasein  
Bedeutung verleiht

Text: UTE EBERLE

Für sein Projekt »Happiness is a Warm Gun« hat der italienische  
Fotograf GABRIELE GALIMBERTI Menschen in Situationen porträtiert, die  
sie besonders glücklich machen



»Vor einiger Zeit stand ich an einem beruflichen Wendepunkt.  
Während eines Aufenthalts in einem indischen Ayurveda-Zentrum entdeckte ich  
die spirituelle Seite des Yoga. Ich weiß jetzt, wie wichtig es  
für mich ist, in der Natur zu sein und mich zu fragen: Wer bin ich? Wenn ich Yoga  
praktiziere, spüre ich einen tiefen inneren Frieden,  
wahres Glück – und beginne, den Sinn des Lebens zu verstehen.«  
Natalie Gehhard, 32, Modedesignerin, Köln

N

Nach allem, was später bekannt wurde, hatte Mitchell Heisman eigentlich viele Gründe, sich des Lebens zu erfreuen. Er schrieb ein Buch und war davon erfüllt. Er musste nicht arbeiten, weil er genug Geld geerbt hatte. Und als alleinstehender, attraktiver Mann von Mitte 30 fand er ohne Schwierigkeiten Frauen, die mit ihm ausgehen wollten.

Martha Masons Alltag war dagegen schwierig. Mit elf Jahren bekam sie Kinderlähmung – drei Tage nachdem ihr Bruder daran gestorben war. Sie überlebte, aber der Virus lähmte sie völlig, sodass sie ihre Tage und Nächte fortan in einer „eisernen Lunge“ verbringen musste, einem 360-Kilo-Metallzylinder, der ihren Brustkorb mechanisch aufblies und zusammenpresste. Gut 60 Jahre lag sie in dem Apparat. Sie war nicht in der Lage, zur Toilette zu gehen, musste gefüttert werden und konnte nur trinken, wenn ihr jemand einen Strohhalm in den Mund schob.

Mitchell und Martha haben einander vermutlich nie kennengelernt. Doch was ihre Geschichten verbindet – zugleich aber auch meilenweit trennt – ist der Umstand, dass beide durch die Fügungen ihres Leben sehr bewusst mit einer Frage konfrontiert waren, die zunehmend auch die Wissenschaft beschäftigt: Worin liegt der Sinn unseres Daseins?

Für Martha kam dieser Moment erstmals, als sich ein Arzt ans Bett der damals Zwölfjährigen setzte und ihr erklärte, wie ihre Zukunft aussehen würde: nie mehr laufen, nie selbstständig sein, kein Leben vom Hals an abwärts. Es war eine niederschmetternde Diagnose für das Mädchen aus einem 400-Seelen-Dorf im Südosten der USA, doch sie weckte in Martha den Ehrgeiz, sich nicht unterkriegen zu lassen.

Sie ließ sich von ihren Lehrern Lernmaterial in ihr Elternhaus bringen und absolvierte das Gymnasium als Klassenerste; später errang sie einen Abschluss an der Hochschule. Sie lud sich Besucher ins Haus und war im Dorf bald als gute ZuhörerIn und Trösterin bekannt. Sie las mit Leidenschaft.

„Trotz der Widrigkeiten, die mein nutzloser Körper verursacht, sehe ich das Leben als Abenteuer, für das es sich jeden Morgen lohnt aufzuwachen“, schrieb sie als 66-Jährige in ihrer Autobiografie, die sie mithilfe eines sprachgesteuerten Computers verfasste.

Mitchell Heisman kam zu einem anderen Schluss. Spätestens seit dem Tod seines Vaters, da war er zwölf Jahre alt, zweifelte er am Zweck des menschlichen Daseins – ein Thema, dem er sein Buch widmete. Fünf Jahre schrieb er daran, 1904 Seiten. Und kam zu dem Fazit: „Jedes Wort, jeder Gedanke, jede Emotion führt zurück zu einem Grundproblem: Das Leben ist sinnlos.“

Zwei Tage, nachdem er sein Buch beendet hatte, kleidete er sich in einen weißen Smoking und zog weiße Schuhe an. Er band sich eine weiße Krawatte um, warf einen Trenchcoat über und steckte einen Revolver ein. Es war Jom Kippur, der jüdische Feiertag der Versöhnung. Mitchell – ein Jude – ging zu einer Kirche, stieg die Stufen hinauf, richtete die Waffe auf seinen Kopf und erschoss sich.

So ungewöhnlich die Geschichten von Martha und Mitchell sind, so vertraut ist die Grundfrage, mit denen sich beide beschäftigten: Welchen Sinn hat das Leben? Warum sich jeden Tag wieder aus dem Bett erheben, arbeiten, einkaufen, putzen, gelegentlich in den Urlaub

fahren und wieder von vorn beginnen? Wofür mühen wir uns so? Lohnt es?

Wie wir diese Fragen beantworten – und ob wir dabei mehr zu Mitchells oder Marthas Sicht neigen –, prägt grundlegend, wie zufrieden wir leben. Zahlreiche Studien belegen dies: Menschen, die einen Sinn in ihrem Dasein sehen, sind meist fröhlicher und fühlen sich subjektiv besser als jene, die das nicht tun. Sie bleiben vielfach im Alltag gelassener, sind offenbar gesünder, erholen sich schneller von Schicksalsschlägen.

Kurz: Sie fühlen sich dem Leben nicht unbedingt passiv ausgeliefert, sondern sehen sich eher als Autor ihrer Biografie.

Allerdings haben laut Umfragen etwas mehr als ein Drittel der Deutschen eine „gleichmütige Haltung zum eigenen Lebenssinn“. In Nachbarländern wie

Forscher wissen: Menschen, die einen *Wert in ihrem Dasein sehen*, sind fröhlicher, gesünder und fühlen sich besser als jene, die das nicht tun

Dänemark, Frankreich oder Österreich liegt die Rate ähnlich hoch. Diese „existenziell indifferenten“ Menschen vermissen einen Lebenssinn gar nicht.

Sie blenden die Frage nach dem, was das alles soll, im Alltag weitgehend aus. Sie halten sich damit nicht auf.

So kann man recht gut leben. Zumindest bis zu einem gewissen Punkt.

Zwar sind die existenziell Indifferenten von Wissenschaftlern noch vergleichsweise wenig studiert worden. Doch erste Untersuchungen belegen, dass sie beispielsweise nicht auffällig depressiv sind – allerdings auch längst nicht so zufrieden wie die Sinnerfüllten. Sie leben mehr oder minder vor sich hin.



»Früher war ich sehr ordnungsliebend. Aber nachdem meine Eltern früh gestorben waren, reiste ich 15 Jahre lang durch die Welt. Glück war für mich gleichbedeutend mit Abenteuer, und das gab es nicht ohne Chaos. Später kümmerte ich mich um meine Patentante, die ihre Habseligkeiten in einer Scheune gesammelt hatte. Der Ort ist heute für mich eine Insel des Chaos inmitten der Schweizer Makellosigkeit. Hier kann ich aufatmen.«

**Claude Baechtold, 43, Filmemacher, Aigle, Schweiz**

„Es sind Menschen, die sich aus allem raushalten. Die keine Leidenschaften haben“, so Tatjana Schnell von der Universität Innsbruck.

Die Psychologin gehört zu einer weltweiten Gruppe von Forschern, die den Lebenssinn studieren, ihn für die Wissenschaft fassbar zu machen versuchen. Sie interessieren sich für all jene Faktoren, die Menschen das Gefühl geben, dass ihr Dasein eine Bedeutung hat und sie ihre Zeit auf der Erde nicht einfach vergeuden.

Die Arbeiten der Wissenschaftler belegen, dass all jene, die sich diesem Thema nicht stellen, einen zentralen Quell von Lebensfreude ausschließen.

Und schlimmer noch: Sie gehen langfristig sogar ein großes Risiko ein.

Denn spätestens, wenn schwierige Zeiten kommen – wenn ein Angehöriger stirbt, man den Job verliert, der Partner einen verlässt –, lässt sich die Frage nach dem Sinn meist nicht mehr verdrängen. Wir wollen wissen, warum wir diese Schmerzen auf uns nehmen müssen.

Und wenn wir dann nichts finden, leiden wir umso mehr. Jene gut vier bis sieben Prozent der Deutschen, die sich nach eigener Aussage in einer Sinnkrise befinden (also wenig bis keinerlei Bedeutung mehr in ihrem Leben sehen oder noch nie Bedeutung gesehen haben, es ihnen aber plötzlich nicht mehr gleichgültig ist), hegen vergleichsweise häufiger Selbstmordgedanken und verfallen in Depressionen. Sie plagen sich verstärkt mit Ängsten, greifen eher zu Drogen.

Aber warum ist die Frage nach dem Lebenssinn überhaupt so schwer zu beantworten? Und was hat die Wissenschaft darüber bislang herausgefunden?

D

Den ersten psychologisch begründeten Ansatz dazu, wie man Menschen helfen kann, die sich mehr Sinn wünschen, erarbeitete der jüdische Neurologe und Psychiater Viktor Frankl, der seine wichtigsten Erkenntnisse dazu an einem der dunkelsten Orte der Geschichte gesammelt hatte: in deutschen Konzentrationslagern.

Zweieinhalb Jahre überlebte der Arzt das Ghetto Theresienstadt, später die Lager in Auschwitz, Kaufering und Türkheim. Er verfolgte dort mit kühlem, fast

klinischem Interesse, wie er und seine Mitinsassen zu Skeletten abmagerten, wie Menschen täglich an Hunger, Krankheit, Hoffnungslosigkeit starben. Und es fiel ihm auf, dass manche Häftlinge besonders schnell ihr Leben verloren: jene, die sich innerlich aufgegeben hatten.

Andere hingegen hielten fast alles aus. Es waren jene Gefangenen, die die Hoffnung nicht verloren hatten, die einen Grund dafür fanden, das Leid zu ertragen: Das konnte der Traum sein, nach dem Krieg die Familie wiederzusehen. Oder in den Beruf zurückzukehren. Oder ein Buch zu schreiben.

Solche Perspektiven boten emotional Halt, stellte Frankl fest, und machten auch körperlich widerstandsfähiger.

Kam ein Häftling dagegen zu dem Schluss, dass es nichts mehr gab, was es wert war, sich dem Lageralltag zu stellen, verließ ihn der Überlebenswille.

Der  
wahrgenommene  
Lebenssinn greift selbst  
*in die biologischen*  
*Schaltkreise* des körperlichen Gedeihens und  
Verfallens ein

Die Erkenntnis, dass der wahrgenommene Lebenssinn offenbar so zentral ist, dass er selbst in die Schaltkreise körperlichen Gedeihens und Verfalls eingreift, hat sich mittlerweile auch weitab von Extremsituationen wie der in einem Konzentrationslager bestätigt.

Vor einigen Jahren analysierte ein Team von US-Forschern das Leben von mehr als 1200 Senioren in und um Chicago. Sie stellten fest: Jene Menschen, die ihrem Dasein Bedeutung zumaßen und noch Ziele hatten, lebten messbar länger als die Pensionäre, denen das Leben leer vorkam. Die Wahrschein-

lichkeit, dass jemand aus der zweiten Gruppe innerhalb von fünf Jahren starb, war fast doppelt so hoch. Auch erkrankten diese Menschen häufiger an bestimmten Leiden wie etwa Alzheimer.

Der Zusammenhang ist noch ungeklärt. Manche Wissenschaftler vermuten, dass sich die Lebenseinstellung über noch unbekannte Mechanismen auf die Gen-Expression auswirkt: also darauf, wie die genetischen Informationen zur Mobilisierung von Zellfunktionen genutzt werden.

So deuten aktuelle Studien an, dass Menschen, die einen Sinn in ihrem Leben sehen, besonders solche Gene aktivieren, die ihren Körper stärken, indem sie etwa Entzündungen abwehren.

Unstrittig scheint indes: Wer Sinn in seinem Leben sieht, kann Stress besser abpuffern, wie Psychologen in mehreren empirischen Untersuchungen festgestellt haben. Stress wiederum aber beeinflusst das Immunsystem – und damit, wie gut wir Krankheiten abwehren.

**L**etztlich gibt es kaum Zweifel daran, dass die Frage nach dem Sinn tief mit dem Leben verwoben ist. Jede Kreatur ist darauf angewiesen, im Chaos der Welt – in der Kakophonie von Lauten, Farben, Gerüchen – Muster zu entdecken. Das Wohl aller Wesen hängt buchstäblich davon ab, dass sie die Bedeutung dessen entziffern können, was um sie herum geschieht. Etwa das Rascheln im Laub, das ein heranpirschendes Raubtier ankündigt.

Doch vermutlich geht dieser uralte Mechanismus beim Menschen noch eine Stufe weiter. Unser Gehirn ist permanent damit beschäftigt, die Sinneswahrnehmungen, also alles, was wir sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken, auf ihre tiefere Bedeutung hin zu überprüfen – und die Welt sowie unseren Platz darin zu verstehen.

Wir interpretieren die Realität und sprechen ihr dadurch (jedenfalls meistens) einen Sinnzusammenhang zu. Und mit seinem hochentwickelten Gehirn



»Die Sonne auf meiner Haut, der Wind in meinem Haar und der salzige Geruch der See – das ist für mich das ultimative Glück. Wenn ich im Sommer von der Arbeit komme, mache ich mir oft eine Lunchbox mit frischem Salat, nehme einen Wein mit, steige aufs Rad und fahre eine halbe Stunde zur Nordeeküste.

Komme ich am Abend zurück, habe ich meist vergessen, dass dies ein Arbeitstag war.«

**Maaïke Boersma, 29, Journalistin, Haarlem, Niederlande**

kann der *Homo sapiens* als vermutlich einziges Lebewesen Zeit in ihrer Gesamtheit wahrnehmen. Er vermag sich Vergangenes ins Gedächtnis zu rufen und in die Zukunft zu denken.

Jede Kreatur  
ist darauf angewiesen,  
im *Chaos der Welt*,  
in der Kakophonie von  
Lauten, Farben  
und Gerüchen, Muster  
zu entdecken

Zudem weiß er um seinen Tod – und fürchtet ihn. Psychologen vermuten, dass sich für den Menschen die Frage nach dem Warum womöglich gerade deshalb über den Moment hinaus erhebt.

Nur er allein vermag nach dem Sinn seines gesamten Lebens zu fragen.

## W

Wie tief unser Verlangen nach Bedeutung sitzt, spiegelt sich unter anderem in den Institutionen wider, die die Menschheit geschaffen hat.

Religionen etwa sind Glaubenssysteme, die der Welt eine höhere Ordnung verleihen sollen und dem Einzelnen versprechen, dass er das Nirwana oder ein ewiges Leben im Himmel erreichen kann, sofern er gewisse Regeln befolgt. Damit unterlegen sie das irdische Dasein mit tieferer Bedeutung (oder, wie manche sagen mögen: mit der Illusion davon).

Allerdings lässt gerade die enorme Sprengkraft, die in der Frage nach dem Lebenssinn steckt, viele Menschen vor ebendieser Frage zurückschrecken.

Die Psychologin Tatjana Schnell hat festgestellt, dass in der Gruppe der heute existenziell Indifferenten besonders viele jener Generation der heute

»Es war in North Carolina, während des nationalen Junioren-Wettbewerbs: Im Halbfinale konnte ich meine Gegnerin zweimal zu Boden schlagen. Ich bekam am Ende die höchste Punktwertung aller Boxerinnen und damit auch die Goldmedaille. Endlich hatte ich das Gefühl, dass meine Leidenschaft für das Boxen anerkannt wird – das war ein großer Glücksmoment.«

**Berenice Hernandez, 18, Studentin, Las Vegas, USA**



16- bis 25-Jährigen entstammen, die sich in den vergangenen, wirtschaftlich schwierigen Jahren oft gesellschaftlich überflüssig fühlten. Und die sich womöglich nicht trauen, sich mit ihrem Selbst auseinanderzusetzen, die eigenen Stärken und Schwächen zu konfrontieren und ihre Existenz zu hinterfragen. Denn, so Tatjana Schnell: „Es ist immer gefährlich, nach dem Sinn seines Lebens zu fragen. Vielleicht ist da ja nichts.“

Hinzu kommt, dass der Einzelne heutzutage besonders viel Verantwortung für sein Dasein trägt. Denn wir weisen in unseren zunehmend säkularen Gesellschaften die Antworten der Religionen immer weiter zurück – und damit auch deren Vorstellungen davon, was das Leben sinnvoll macht. Stattdessen bestehen wir darauf, selber zu bestimmen, wie wir unser Dasein gestalten.

Völlige  
Entscheidungsfreiheit  
kann belasten.  
Viele Menschen  
überfordert das

Aber Entscheidungsfreiheit kann belasten. Sollen wir Karriere machen? Uns sozial engagieren? Kinder haben? Die Welt bereisen und Abenteuer suchen? Der Zeitgeist lässt einmal das eine, einmal das andere als besonders erfüllend erscheinen. „Das überfordert viele Menschen“, so Tatjana Schnell.

Es überfordert wohl auch deshalb, weil wir zwei großen Missverständnissen aufsitzen. Das erste: Wir wechseln Lebenssinn und Glück.

Vor einigen Jahren fragten Psychologen mehr als 10 000 Menschen aus 48 Ländern, was sie sich vor allem wünschten. „Glück“, sagten die meisten. Dies war ihnen wichtiger als Erfolg, Reichtum oder Weisheit. Tückisch ist dabei,

## Geld macht doch glücklich!

Es kommt allerdings darauf an,  
wie man es einsetzt

**ÜBER DIE FRAGE**, ob ein höheres Einkommen die Menschen glücklicher macht, streiten Forscher seit vielen Jahren. Lange Zeit galt: Wenn grundlegende Bedürfnisse gestillt sind, führt mehr Geld nicht zu mehr Glück.

So behaupteten die beiden Ökonomen Angus Deaton und Daniel Kahneman vor einigen Jahren, sie hätten für Menschen in den USA eine „Glücks-Obergrenze“ von umgerechnet etwa 60 000 Euro Jahreseinkommen herausgefunden. Bei Amerikanern, die mehr verdienen, so die beiden Forscher, könne man weder eine Zunahme an Glücksgefühlen registrieren noch an Freude oder Lachen. Auch träten Stress oder Gefühle von Traurigkeit bei ihnen nicht seltener auf.

Zudem fanden Psychologen und Soziologen heraus, dass Menschen in der Lage sind, ihr Streben nach Zufriedenheit an nahezu jede Veränderung ihrer Lebensumstände anzupassen – ob es sich dabei um eine Querschnittslähmung oder einen Lottogewinn handelt. Nach einer gewissen Übergangsphase trete eine Gewöhnung ein.

Doch inzwischen werden diese Ergebnisse in Zweifel gezogen.

**ANHAND NEUER** Datenerhebungen haben mehrere US-Ökonomen kürzlich zeigen können, dass es vermutlich doch keine natürliche Obergrenze für ein glücklich machendes Gehalt gibt. Allerdings sei jeder neue Zuwachs an Lebenszufriedenheit mühsamer zu erreichen: Um jene Steigerung des

Glücksgefühls zu erreichen, die eine Verdoppelung des Einkommens von beispielsweise 30 000 auf 60 000 Euro mit sich bringe, müsse man das Gehalt erneut gleich um 100 Prozent steigern, auf 120 000 Euro.

Auch der einst festgestellte Gewöhnungseffekt wird in neuen Studien in Zweifel gezogen. „Die meisten Lottomillionäre sind nach ein paar Jahren noch definitiv glücklicher als vor dem Gewinn“, sagt der US-Glücksforscher Ed Diener, ein Psychologe. „Und wer gelähmt im Rollstuhl sitzt, dem geht es auch nach Jahren messbar schlechter als vor dem Unfall.“

Erkenntnisse aus Deutschland bestätigen diese für viele Fachleute überraschende neue Sicht. So haben Analysen des Sozio-oekonomischen Panels (für das jährlich 20 000 Erwachsene zu ihrer Lebenssituation befragt werden) gezeigt, dass zwar der Großteil des Zufriedenheitsgewinns bei einer Gehaltserhöhung durch Gewöhnung und steigende Ansprüche aufgehoben wird. Der Rest aber mache die Betroffenen tatsächlich dauerhaft zufriedener.

Die Forscher haben sogar versucht, diesen Effekt genau zu beziffern: Bekommt jemand beispielsweise 1000 Euro Gehalt im Monat mehr, so verschiebe das im Verlauf von zwei Jahren seine Vorstellung von einem schlechten, guten oder sehr guten Gehalt um ungefähr 600 Euro nach oben. War er also zuvor der Ansicht, ab 4000 Euro verdiene man gut und ab



Wer zu Lebzeiten spendet,  
macht auch sich selbst ein  
Geschenk

6000 Euro sehr gut, so hält er nach der Gehaltserhöhung 4000 Euro für eher mittelmäßig, erst 4600 für ein gutes und 6600 für ein sehr gutes Gehalt.

„Gut verdienen“ ist laut einer Umfrage für 31 Prozent der Deutschen ausdrücklich ein Lebenssinn. Dieser Wert liegt zwar niedriger als bei der Frage nach der Bedeutung eigener Kinder (52 Prozent halten Nachwuchs für wichtig) oder guten Freunden (70 Prozent), aber höher als bei der Frage nach dem Lebenssinn von Religion (20 Prozent).

Geld, davon gehen Wissenschaftler heute aus, ist also weit mehr als nur ein rational eingesetztes Tauschmittel. Es könne tatsächlich zur Verbesserung der persönlichen Lebenszufriedenheit beitragen. Unter anderem komme es jedoch vor allem darauf an, wie und wozu man es einsetze. Und das heißt auch: nicht nur für sich selbst.

Eine erfolgsversprechende Strategie, aus Geld Lebenssinn zu schöpfen, sei es, anderen Menschen etwas davon zu schenken – und besser noch: Es anschließend gemeinsam mit ihnen auszugeben. Das untersuchte die kanadische

Psychologin Lara Aknin: Bei einem Experiment erhielten Probanden einen Zehn-Dollar-Gutschein einer Kaffeehaus-Kette. Einige sollten den Gutschein für sich selbst nutzen, andere ihn verschenken, und wieder andere sollten damit jemanden auf einen Kaffee einladen. Die Befragung danach ergab: Am zufriedensten waren am Ende jene, die jemanden beschenkt und Zeit mit ihm beim Kaffeetrinken verbracht hatten.

Denn Schenken, so konnten Neurologen mittels Hirnscanner erforschen, aktiviert das Belohnungssystem im Denkorgan und löst Wohlgefühl aus.

Ähnliches lässt sich auch fürs Spenden nachweisen: Ein Marktforschungsinstitut befragte Menschen in 136 Staaten, ob sie im Monat zuvor Geld für wohltätige Zwecke gespendet hatten und wie zufrieden sie mit ihrem Leben waren. Fast überall ließ sich nachweisen, dass Spender ihrem Dasein mehr abgewannen als diejenigen, die es nicht taten.

Mehr noch: Der Zugewinn an Zufriedenheit war etwa so hoch, wie er sich durch eine Verdopplung ihres Einkommens ergeben hätte.

**DOCH WENN MAN** sein Geld lieber für sich selbst ausgibt – wie lässt es sich dann am besten glückssteigernd einsetzen? Mit dieser Frage haben sich die kanadische Psychologin Elizabeth Dunn und der US-Ökonom Michael Norton von der Harvard Business School befasst. Sie beschreiben vier Strategien, die zwar nicht sonderlich überraschend erscheinen, von Konsumenten oftmals aber nicht beachtet würden.

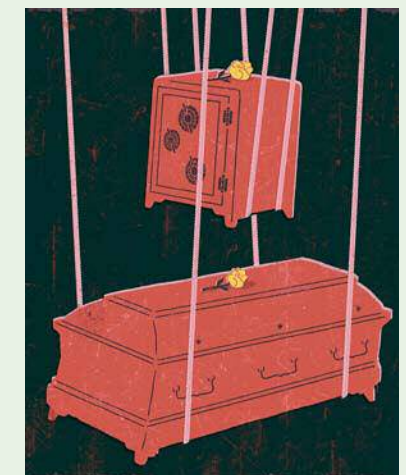
I. Sich Zeit und damit Freiheit kaufen. Das Pendeln zur Arbeit vermindert bei vielen nachweislich die Zufriedenheit. Daher solle man näher zum Arbeitsort ziehen, auch wenn dort die Mieten höher seien. Unliebsame Hausarbeiten solle man von Helfern erledigen lassen.

II. Vorher bezahlen statt hinterher. Viele Dinge besäßen und nutzten wir so-

fort, zahlten aber erst später dafür. Das zögere einen als unangenehm empfundenen Vorgang hinaus, an den wir zwischenzeitlich immer wieder erinnert werden. Wer hingegen eine Reise oder ein Auto sofort bezahle, könne Freude unbeschwert genießen.

III. Weniger ist mehr. Wer sich ständig viele Wünsche erfülle, zahle dafür einen Preis – er genieße den einzelnen Kauf immer weniger. Daher empfehlen Dunn und Norton, sich lieber selten etwas Besonderes zu gönnen.

IV. Erfahrungen sind besser als Konsumgüter. Kaum jemand bereue die Ausgabe für ein besonderes Erlebnis, aber oft ärgerten wir uns, Geld für Dinge ausgegeben zu haben, die beispielsweise technisch rasch überholt seien.



Seine Reichtümer mit  
ins Grab zu nehmen macht  
wenig Sinn

Das Fazit des US-Psychologen Ed Diener zu all diesen Studien lautet: Geld – und besser mehr Geld als wenig – kann durchaus glücklich machen und die Lebenszufriedenheit erhöhen. Man dürfe sich nur nicht zu sehr darauf fixieren.

„Sehen Sie zu, dass Sie gut verdienen“, rät Diener, „aber schauen Sie nicht jeden Tag auf Ihre Kontoauszüge.“

Marlene Weiss/Claus Peter Simon



»Ich empfinde es als Offenbarung, in einer Dunkelkammer zu stehen und zu beobachten, wie Entwicklerflüssigkeit weißes Fotopapier langsam in ein Bild verwandelt. Lehrbücher sagen, das alles sei Chemie – aber für mich ist es reine Magie. Ich hoffe, dass meine Fotos irgendwann helfen, diese Magie des Analogen wiederzuentdecken.«  
**Gloria Lee, 21, Studentin, Prag, Tschechien**



»Zwei Ereignisse haben mich früh im Leben glücklich gemacht: Als ich mit zehn Jahren einen Zeichenwettbewerb gewann – und als ich wenig später von meinen Eltern ein silberfarbenes Fahrrad geschenkt bekam. Noch heute male ich jeden Tag und fahre Rad. Beides gibt mir viel Lebensenergie, die ich für meine Arbeit so dringend brauche.«  
**Andrés Kal, 37, Illustrator und Maler, Bogotá, Kolumbien**

dass Menschen oft ein verzerrtes Bild von Glück haben. „Wir meinen das schöne Gefühl. Möglichst viel Positives, möglichst wenig Negatives“, sagt Tatjana Schnell. Etwa: in den Urlaub fahren, den Traumpartner heiraten, im Lotto gewinnen. Forscher bezeichnen diese Wünsche vielfach als „hedonistisches Glück“ oder Momentan-Glück. Es ist vergleichbar mit dem Hochgefühl, das vermutlich auch ein Hund spürt, wenn er hört, wie sein Herrchen die Futterdose öffnet. Oder ein Löwe, wenn er sich paart. Ein Wesen ist hedonistisch glücklich, wenn es im Augenblick bekommt, was es will.

Die Emotion ist damit im Moment verankert und in dieser Hinsicht das genaue Gegenteil von Lebenssinn, der dauerhaft angelegt ist: ein roter Faden, der die Vergangenheit mit der Gegenwart verknüpft und dem wir in die Zu-

kunft folgen können. Die Kraft, die etwa Franks Mithäftlinge im Konzentrationslager schöpften, wurzelte in Erinnerungen, aus denen sie Visionen für eine Zeit nach dem Krieg entwickelten.

Momentan-Glück und Lebenssinn sind auch in anderer Hinsicht konträr. Forscher haben durch Befragungen festgestellt, dass Dinge, die das Leben

Das Verlangen nach  
Sinn spiegelt sich auch  
*in den Institutionen wider,*  
die Menschen sich  
geschaffen haben – etwa  
den Religionen

bedeutsam machen, das momentane Wohlbefinden oft schmälern können.

Das Gefühl, dass unser Leben sinnvoll ist, haben wir nämlich vor allem, wenn wir uns in etwas Größeres einbinden. Wenn wir so handeln, dass wir davon nicht unbedingt selber profitieren – „sondern andere: die Gemeinde, die Gesellschaft, die Natur“, sagt Tatjana Schnell (siehe Seite 34). Oder: die Familie. Statistiken belegen, dass Verheiratete ihr Leben eher als sinnerfüllt ansehen, Singles geraten häufiger in Sinnkrisen.

Allerdings ist es nicht immer ein Vergnügen, sich um die Familie zu kümmern. Zahlreiche Untersuchungen haben in den vergangenen Jahren gezeigt, dass Eltern oft weniger glücklich sind als Kinderlose (siehe Seite 68). Doch Eltern ernten etwas Kostbares: Lebenssinn – und damit Lebenszufriedenheit.

Denn während hedonistisches Glück rein in der Gegenwart verhaftet ist und sich zudem abnutzen kann, wirkt Lebenszufriedenheit langfristig. Und sie hängt nur wenig davon ab, wie angenehm unser Dasein verläuft.

Das heißt nicht, dass man sich jeden Spaß versagen muss. Im Gegenteil. Forscher haben gemessen, dass sich die Lebenszufriedenheit noch weiter erhöht, wenn Sinn und Engagement durch schöne Erlebnisse ergänzt werden. Doch auf die Basis kommt es an. Das Angenehme ist dann sozusagen das Sahnehäubchen.

**D**

Das zweite Missverständnis: Viele Menschen glaubten, sie müssten den Sinn des Lebens *finden*, sagt der US-Psychologe Todd Kashdan. „Das ist ein Irrtum. Der

Sinn des Lebens fällt einem nicht in den Schoß.“ Vielmehr müsse man ihn selber *entwickeln*.

Das lässt sich bei großen Vorbildern beobachten. Mahatma Gandhi war vor seinem 24. Lebensjahr ein eher schüchterer und nicht sehr erfolgreicher Anwalt. Er ging nach Südafrika, um Geld zu verdienen. Dort wurde er eines Tages auf einer Fahrt aus dem Zug verwiesen: Man wollte ihn als Farbigen nicht im Erste-Klasse-Abteil sitzen lassen, obwohl er ein Ticket besaß.

Gandhi verbrachte die Nacht in einer Bahnhofshalle. „Es war Winter und bitterlich kalt“, erzählte er später. Und er rang in diesen dunklen Stunden sehr bewusst mit der Frage, wie er mit dem Vorfall umgehen sollte. Ihn ignorieren? Oder gegen das Unrecht kämpfen, für das die Begebenheit stand? Der Ent-

schluss, den er fasste, lenkte den Rest seines Lebens und machte ihn zu einem weltweit bewunderten Aktivisten.

Wer sich wie Gandhi eine Mission auferlegt, die jede Stunde füllt, erntet quasi wie selbstverständlich Lebenssinn.

Aber man muss nicht einmal so hoch zielen. Die meisten Menschen ziehen Sinn aus mehreren Daseinsbereichen gleichzeitig, wie Forscher festgestellt haben. Neben der Familie kann das der Beruf sein oder ein soziales Engagement. „Ein guter Startpunkt ist zu fragen: Was ist mir wichtig? Wie würde ich meine Zeit verbringen? Für was kämpfen?“, sagt der Psychologe Kashdan.

Umsetzen ließen sich Ziele dann auf höchst unterschiedliche Weise. Jemand, der sich wie Gandhi für Mitmenschen engagieren wolle, könne ein Waisenkind adoptieren oder regelmäßig

gemeinnützig spenden, er könne aber auch Polizist werden, um Fairness und Gerechtigkeit durchzusetzen.

Und es ist normal, dass sich über die Jahre verschiebt, was uns Lebenszufriedenheit verschafft. Umfragen zeigen, dass für junge Menschen Freundschaften zentral sind. Später gewinnen

Wer extrovertiert und neugierig ist, die Gemeinschaft anderer sucht und soziale Netze aufbaut, der gerät seltener als andere in Sinnkrisen

die Partnerschaft, der Beruf sowie Altruismus und Naturerlebnisse an Bedeutung. Ältere Menschen nennen daher oft nicht *ein* überraschendes, sinnstiftendes Leitmotiv in ihrem Leben, sondern gleich mehrere.

Besonders wichtig sind uns zwischenmenschliche Kontakte. Sobald wir spüren, dass andere uns akzeptieren, hebt das unser Gefühl eines sinnvollen Lebens. Umgekehrt empfinden wir das Dasein eher als bedeutungslos, wenn wir uns zurückgestoßen fühlen.

Nach Tatjana Schnells Erkenntnissen scheint es manchen Menschen allerdings zum Teil schon wegen ihrer Persönlichkeit leichter zu fallen, in ihrem Leben einen Sinn zu entdecken.

Wer etwa extrovertiert und neugierig ist, findet oft automatisch die Gemeinschaft anderer und baut damit soziale Netze auf. Der sucht nach Aktivitäten, durch die sich seine Fähigkeiten und Potenziale weiterentwickeln. Auch ist er vergleichsweise häufig guter Stimmung, was ebenfalls hilft, das Leben als bedeutsam zu sehen. Solche Menschen geraten daher eher selten in Sinnkrisen.

Ist jemand gewissenhaft veranlagt, entwickelt er ebenfalls gleichsam wie



»Als Kind bin ich mit meinen Eltern aus Mexiko in die USA geflüchtet, fühlte mich dort aber einsam und verängstigt. Heute lebe ich in Berlin, verberge mein Gesicht im Alltag häufig hinter einer Maske, um mich von meinen Kindheits-Traumata abzuschirmen. Glück finde ich in der Begegnung mit einzelnen Menschen, denen ich meine Geschichte erzähle und vor denen ich die Maske dann auch ablege.«

Pancho Panoptes, 26, Künstler, Berlin



»Meine Großeltern hatten eine Farm, da war ich oft als Kind. Auch später wollte ich den Kontakt zur Natur nicht verlieren und habe auf der Terrasse meiner Wohnung Beete angelegt. Ich liebe es, die Erde mit meinen Händen zu berühren, Samen auszubringen, Pflanzen beim Wachsen zuzusehen.«

**Beatriz de Cerqueira Cesar Tavares, 27, Grafikdesignerin,  
São Paulo, Brasilien**



»Ich stehe am Tempel des Poseidon und blicke übers Meer. Dieser Ort fasziniert mich immer wieder, so wie auch die Leistung der Baumeister, die den Tempel in nur vier Jahren errichtet haben. Das sind die Momente, die mich glücklich machen, mich träumen lassen von einer besseren Zukunft.«

**Danai Gourdomichali, 20, Studentin, Sounion, Griechenland**

von selbst Sinn – denn sein Naturell bringt es nun mal mit sich, dass er sich eher zu einer Freiwilligenarbeit meldet.

Da unser Temperament zum Teil erblich bedingt ist, ist der Hang, das Leben als bedeutungsvoll zu sehen, also bis zu einem gewissen Grad angeboren. Doch wie stark dieser genetische Effekt zu bewerten ist, darüber streiten die Experten.

Vermisst ein Mensch Sinn in seinem Leben, liegt dies aber sicher nicht nur an seiner Persönlichkeit, so Tatjana Schnell. Sondern auch an anderen Faktoren. Etwa:

- **Orientierung.** Der Betroffene weiß nicht, was ihm im Leben wichtig ist, er ist nicht von Wertvorstellungen geprägt, mit deren Hilfe er auch krisenhaften Ereignissen einen gewissen Sinn abgewinnen könnte; er setzt sich selbst keine Ziele, wie etwa eine berufliche Erfüllung oder die dauernde Liebe zu einem Partner, die seinem Leben eine Perspektive über den Tag hinaus geben könnte.

- **Bedeutsamkeit.** Der Mensch hat das Gefühl, sein Handeln bewirke nichts, er habe keine Kontrolle über seine Lebensbedingungen.

- **Zugehörigkeit.** Man erlebt sich nicht als Teil von etwas Größerem, sondern als isoliert und entfremdet, als hätte man nichts zu geben, würde nicht gebraucht – und empfindet sich somit als überflüssig.

- **Kohärenz.** Die verschiedenen Aspekte eines Lebens passen nicht zusammen. „Wenn mir etwa Fairness wichtig ist, ich aber im Job immer das Teuerste verkaufen muss, deckt sich das nicht“, so Tatjana Schnell. Oft könne in so einer Situation ein Stehenbleiben und Reflektieren helfen: „Was sind meine Ziele und Hoffnungen? Wie weit bin ich davon abgekommen? Welche Möglichkeiten gibt es, mich ihnen wieder anzunähern?“

## A

Aber hätten solche Erkenntnisse Mitchell Heisman davon abhalten können sich zu erschießen? Vielleicht nicht.